

第1回 愛☆カラダ塾を開催しました！

6月14日金曜日、あいとう診療所待合室にて、第1回 愛☆カラダ塾を開催しました。

今回は「夏バテを防ぐ」のテーマで、横田所長からの計7問の質問に答えながら、夏バテの原因や予防について考えていただきました。

座学の後には3グループに分かれて、参加者の皆さんが日々実践されている夏バテ予防法について意見交換していただきました。

次回は8月9日に開催を予定しています。

どなたでも参加可能ですので、皆さんの参加をお待ちしています。



今回の教室の様子を「湖国とりびゅめ社」の記者の方が取材に来られました。



第1問：夏バテの原因になるのは？

- ①日傘の使用 ②栄養不足 ③効き過ぎた冷房
④睡眠不足 ⑤運動不足 ▶ 正解は、②③④⑤

第3問：高齢者の体の水分量は？

- ①30% ②40% ③50%
④60% ⑤70% ▶ 正解は、③

診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① 才知にすぐれ、洞察力に富むことのたとえ・・・ ○を聞いて○を知る
② 専門家にその道について教えるような愚かで無意味なことのたとえ
..... 釈迦に〇〇、孔子に〇〇
③ 志の高い者は、どんなに貧しくても誇りを失わないたとえ
..... 武士は食わねど〇〇〇
④ すぐれた資質や才能の持ち主は、どんなところにも目立つということ
..... 〇〇も〇〇も照らせば光る

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 一を聞いて十を知る
② 釈迦に説法(せっぽう)、孔子に悟道(ごどう)
③ 武士は食わねど高楊枝(たかようじ)
「高楊枝」は、食後さも満腹したように楊枝を使う意味
④ 瑠璃(るり)も玻璃(はり)も照らせば光る
「瑠璃」は、美しい青色の鉱物
「玻璃」は、水晶のこと

編集後記

先日、ウォーキングの最中に亀に出会いました。気になったので帰りもいるか見てみましたが出会えませんでした。ゆっくりのイメージがありました私より素早いかも(涙)！近くの溜池に戻っていることを祈るばかりです。(H.A.)